Berge erleben
AVS
ALPENVEREIN SÜDTIROL

VERTIKALE

KLETTERZENTRUM BRIXEN
CENTRO D'ARRAMPICATA BRESSANONE

CORSI D'ARRAMPICATA
Programma 2021/22

Benvenuti nella Vertikale

Il nostro programma dei corsi

Il corso di allenamento per adulti con 15 lezioni ciascuna è stato molto apprezzato. Con molta esperienza, i nostri allenatori hanno messo un timbro speciale sul corso.
Anche in questa stagione c'è la possibilità di visitare il corso per tutto l´anno scolastico.
In generale, i corsi nella Vertikale sono ormai molto frequentati. Cerchiamo sempre di puntare sulle vostre esigenze e attendiamo il vostro feedback. Quindi, iscrivetevi nei corsi e incominciate und avventura in sicurezza coi corsi della Vertikale!

Il Team del centro di arrampicata di Bressanone

MOUNTAINSPIRIT
> mountaineering & outdoor shop <

Mehr Bank. Più Banca.
SPARKASSE
CASSA DI RISPARMIO

Red Chili

EDELRID

LA SPORTIVA®

Foto: Claudia Ebner, Christian Platzer, Wolfgang Meraner, Günter Richard Wett
Grafica: Frei & Zeit, www.freiundzeit.it

Orario d'apertura

Tutto l'anno
Lunedì – venerdì ore 10.00–22.30
Sabato,
domenica e giorni festivi ore 10.00–20.30

Vedi eventuali variazioni dell'orario d'apertura a causa della pandemia „Corona". Vedi anche il nostro sito www.vertikale.it/it/

Il nostro bar **Horizontale** rimane aperto **mezz'ora oltre la chiusura** della palestra.

Contatto & come arrivare

Vertikale | **Centro d'arrampicata Bressanone**
Piazza Priel 9 - 39042 Bressanone
www.vertikale.it - info@vertikale.it | Tel: 0472 / 671 066
find us on facebook
follow us on Instagram **vertikalekletterzentrumbrixen**

10 € Sconto

per corsi d'arrampicata nella Vertikale

per bambini con libretto di risparmio della Cassa di Risparmio in Valle Isarco

Mehr Bank. Più Banca.
SPARKASSE
CASSA DI RISPARMIO

Knax sostiene le famiglie
in Valle Isarco

25 + 10 €

Buono apertura libretto di risparmio + contributo corso

per bambini che aprono un libretto di risparmio presso la Cassa di Risparmio*

* Valido solo per l'apertura del primo libretto di risparmio.
Ulteriori informazioni sono reperibili presso le nostre filiali in Valle Isarco.

Programma Corsi 2021/22

Autunno, Inverno, primavera

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
				Scoiattolini Solo per bambini di 6 anni 8 lezioni per ogni turno Ore 13.45–14.45 Importo: 55 Euro Turno 1: dal 10.09.2021 Turno 2: dal 12.11.2021 Turno 3: dal 04.02.2022 Turno 4: dal 01.04.2022
Corso base dai 7 anni Ore 16.00–17.30 Importo: 90 Euro Turno 1: dal 13.09.2021 Turno 2: dal 06.12.2021 Turno 3: dal 14.03.2022	**Gruppo d`arrampicata** 10–13 anni Ore: 16.15–18.15 Importo: 220 Euro Dal 14.09.2021 per tutto l´anno scolastico		**Gruppo d`arrampicata** 10–13 anni Ore: 16.15–18.15 Importo: 220 Euro Dal 16.09.2021 per tutto l´anno scolastico	**Scoiattolini** Solo per bambini di 5 anni 8 lezioni per ogni turno Ore 15.00–16.00 Importo: 55 Euro Turno 1: dal 10.09.2021 Turno 2: dal 12.11.2021 Turno 3: dal 04.02.2022 Turno 4: dal 01.04.2022
		Corso perfezionamento dai 7 anni Ore 16.00–17.30 Importo: 90 Euro Turno 1: 15.09.2021 Turno 2: 15.12.2021 Turno 3: 16.03.2022		**Corso base dai 7 anni** Ore 16.00–17.30 Importo: 90 Euro Turno 1: dal 17.09.2021 Turno 2: dal 10.12.2021 Turno 3: dal 18.03.2022
Corso perfezionamento dai 11 anni Ore 17.30–19.00 Importo: 90 Euro Turno 1: dal 13.09.2021 Turno 2: dal 06.12.2021 Turno 3: dal 14.03.2022				**Gruppo d`arrampicata 7 – 9 anni** Ore 17.00–19:00 Importo: 220 Euro Dal 17.09.2021 per tutto l´anno scolastico
Allenamento per adulti Ore 19.30–21.30 Niveau lavorato: 6b+ Importo: 190 Euro * 15 lezioni per ogni turno Turno 1: dal 13.09.2021 Turno 2: dal 24.01.2022	**Gruppo d`arrampicata** 14–20 anni Ore: 18.15–20.15 Importo: 220 Euro Dal 14.09.2021 per tutto l´anno scolastico	**Corso base dai 11 anni** Ore 17.30–19.00 Importo: 90 Euro Turno 1: 15.09.2021 Turno 2: 15.12.2021 Turno 3: 16.03.2022	**Gruppo d`arrampicata** 14 – 20 anni Ore: 18.15 – 20.15 Importo: 220 Euro Dal 16.09.2021 per tutto l´anno scolastico	
Corso base per adulti 19.35–21.35 Importo: 160 Euro Turno 1: dal 13.09.2021 Turno 2: dal 06.12.2021 Turno 3: dal 14.03.2022		**Corso perfezionamento per adulti** Ore 19.30–21.30 Importo: 160 Euro Turno 1: 15.09.2021 Turno 2: 15.12.2021 Turno 3: 16.03.2022		

Tipi di corsi

Corso base (per tutte le fasce d'età). I contenuti essenziali del corso riguarderanno la sicurezza, le tecniche fondamentali nel lavoro con la corda, efficaci ma semplici tecniche di progressione in parete.

Corso di perfezionamento (per tutte le fasce d'età). I contenutiessenziali saranno il perfezionamento degli aspetti tecnici della sicurezza nel lavoro con la corda, portare a livelli superiori contenuti e nozioni insegnate nel corso base. Introduzione a semplici principi di tecniche d'allenamento e applicazioni pratiche in parete.

Corsi flessibili: un corso per le vostre esigenze. Premesse: almeno 4 partecipanti associati AVS e almeno 4 lezioni. Corsi flessibili sono previsti per tutte le fasce di età.

Iscrizioni e pagamento

Le iscrizioni partono l'01.08.2021, solo presentandosi di persona alla Vertikale.
Diritto di prenotazione per i possessori dei buoni dei corsi dal 20.07.2021 al 31.07.2021 che sono stati cancellati a causa del virus.

Centro d'arrampicata
Bressanone, Piazza Priel 9,
39042 Bressanone
Tel: 0472 671 066
www.vertikale.it
info@vertikale.it

Importante

Per accedere ai corsi è necessario essere soci dell'AVS o CAI. Solo con il pagamento del corso il posto è riservato! Per tutti in corsi descritti – se non definito differentemente – si tratta di 10 lezioni. Punto di ritrovo – se non definito differentemente – è il Bar della Vertikale. Nei giorni di ferie scolastiche, il giorno di San Nicolò e il Giovedí Grasso non ci saranno lezioni. In caso di rinuncia al corso, saranno trattenuti i cinquanta percento dei costi del corso.

***Possessori del abbonamento annuale che svolgono tutti e due turni (30 lezioni) ricevono uno sconto di 270,00 Euro sull´abbonamento annuale**

Descrizione dei corsi

Scoiattolini: sono i più giovani del nostro programma di corsi. Nella sala boulder, i nostri scoiattolini potranno arrampicarsi senza utilizzare corde o altro materiale tecnico, in sicurezza e sotto la stretta sorveglianza di un istruttore d'arrampicata. Il tutto sarà presentato attraverso il gioco, così da soddisfare le loro esigenze psicofisiche.

Corso base dai 7 anni in poi: la corsa, il salto, il lancio, la spinta, il rotolamento e l'arrampicarsi sono schemi motori di base. Con estrema naturalezza e leggerezza i bambini si arrampicano ancora prima di camminare. Il nostro obiettivo è far riscoprire quest'azione istintiva, permettendone lo sviluppo naturale e graduale. Inoltre viene insegnata la tecnica di sicurezza al compagno che arrampica, ponendo le basi per sviluppare il senso di responsabilità.

Corso perfezionamento dai 7 anni in poi (dopo aver partecipato al corso base): in questo corso, caratterizzato sempre da grande varietà di esercitazioni, i bambini gradualmente utilizzeranno nel loro arrampicare e nel fare sicurezza gestualità precise ed efficaci, proprio come avviene nell'arrampicata degli adulti. Le pareti non saranno più troppo alte, non ci saranno difficoltà insuperabili e l'avventura prenderà il sopravvento!!!

Corso base dagli 11 anni in poi: "Ora che la palestra d'arrampicata è costruita, impariamo ad arrampicare?" Bene!!! Venite da noi! Uno staff esperto d'istruttori è pronto ad accogliervi e insegnarvi i segreti di questa bellissima e naturale disciplina sportiva. Vieni e l'avventura avrà inizio!

Corso perfezionamento dagli 11 anni in poi (dopo aver partecipato al corso base): rielaborazione e perfezionamento degli aspetti tecnici della sicurezza nel lavoro con la corda e costruzione di una corretta autostima per gestire al meglio e superare l'aspetto emozionale della paura. Sarete guidati dai nostri esperti istruttori.

Gruppo d'arrampicata (adatto per la fascia di età dai sette ai vent'anni e che abbiano partecipato ai corsi di base, di perfezionamento e con la raccomandazione dell'istruttore o dell'istruttrice): qualche rocciatore giovane spesso frequenta la nostra palestra per allenarsi con il sostegno di un nostro istruttore. Il gruppo d'arrampicata non partecipa a gare! Contiamo su partecipanti che frequentano volentieri questo corso perché i posti sono rari. Nel corso dell'anno può essere che ci sia un cambio d'istruttore.

Festeggiare il tuo compleanno nel centro d'arrampicata Vertikale (dai sette anni in poi): organizziamo i festeggiamenti del tuo compleanno! Arrampicheremo nella sala boulder con i tuoi amici e alla fine mangeremo la torta al nostro bar!

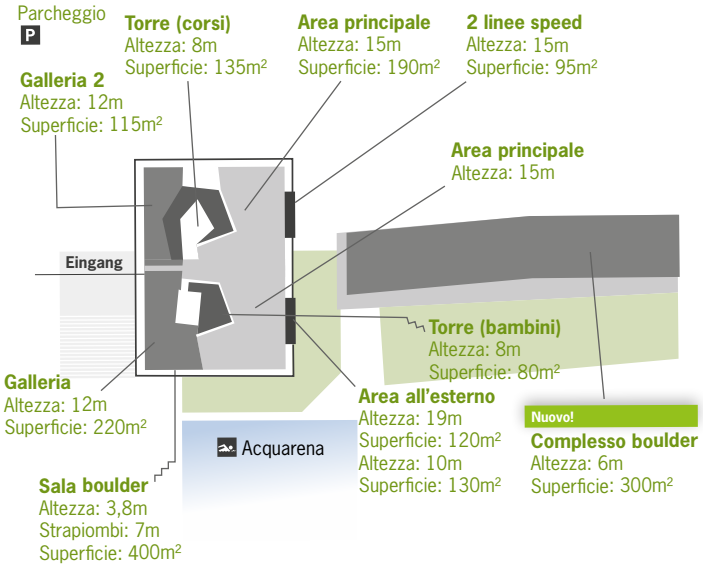
Corso base per adulti: i contenuti del corso si concentreranno maggiormente sulle tecniche fondamentali della progressione della salita utilizzando la corda e sui principi base delle tecniche di progressione in parete.

Corso di perfezionamento per adulti: ripetizione e rielaborazione degli argomenti trattati nel corso base; perfezionamento delle tecniche fondamentali del lavoro con la corda e delle tecniche di progressione in parete. Saranno trattati argomenti di teoria dell'allenamento applicati nella pratica di salita in parete.

Allenamento per adulti: nell'allenamento per adulti vengono spiegati i principi dell'allenamento e istruiti praticamente. L'istruttore lavorerà sulle vostre soglie individuali sia di potenza che mentali. Tutto nel corso aumenterà le vostre capacità nell'arrampicata sportiva, anche grazie al limite di 8 persone che possono frequentare il corso.
Livello base richiesto:
almeno 6b+ a vista
almeno B+ livello boulder
le unità si svolgeranno nella sala boulder e nell'area lead

Corso "Genitori-Bambini": al centro dell'attenzione sono i più piccoli dai 3 ai 5 anni. I genitori con l'aiuto di un istruttore imparano a far sicura ai loro piccoli. Inoltre qualche gioco di arrampicata aiuterà i genitori a mantenere alta la motivazione dei bambini durante il periodo d'arrampicata. In futuro siamo certi che le escursioni in famiglia si svolgeranno in modo sicuro (per ulteriori informazioni vedi le nostre offerte).

Aree dei corsi



Le nostre offerte

Scoiattolini

Adatto per bambini di 5 e 6 anni
Sono i più giovani del nostro programma di corsi. Nella sala boulder i nostri scoiattolini potranno arrampicare senza utilizzare corde o altro materiale tecnico, in sicurezza e sotto la stretta sorveglianza di un istruttore d'arrampicata. Il tutto sarà presentato attraverso il gioco, così da soddisfare le loro esigenze psicofisiche.

Giorno e orario: venerdì (fascia di età: 6 anni) dalle ore 13.45 alle ore 14.45 e (fascia di età: 5 anni) dalle ore 15.00 alle ore 16.00
Durata del corso: 8 lezioni per ogni turno
Turno 1: dal 10.09.21, turno 2: dal 12.11.21, turno 3: dal 28.01.22 turno 4: dal 01.04.22
Luogo del corso: Sala boulder
Partecipanti: 9
Costo: € 55,-

rockarena
kletterhalle.it/meran

Gampenstr. 74 - Meran/o
Tel. 0473 234 619

Gruppo d'arrampicata

Adatto alla fascia d'età dai sette ai vent'anni e che abbiano partecipato sia al corso base che al corso di perfezionamento, su raccomadazione dell'istruttore o dell'istruttrice. Questo gruppo si ritrova e si allena nella "Vertikale", con la stessa frequenza del gruppo Team. Il loro obiettivo però non è la prestazione o il risultato in senso agonistico, ma il puro e semplice piacere di arrampicare con gli amici, con gioia e divertimento. Un bel modo per amare il proprio sport preferito!!!

Contiamo su partecipanti che abbiano un grande entusiamo per questo sport, perché i posti per il corso sono limitati. Nel periodo del corso ci saranno vari istruttori ed è così garantito un cambiamento dei contenuti.

Dai 7 ai 9 anni
Giorno e orario: venerdì, ore 17.00–19.00
Durata del corso: dal 17.09.2021 fino al termine dell'anno scolastico (non ci sono lezioni il giovedì grasso, a San Nicolò e durante le ferie scolastiche)
Luogo del corso: area corsi, sala boulder
Partecipanti: 10
Costi: € 220,-

Dai 10 ai 13 anni
Giorno e orario: martedì e giovedì, ore 16.15–18.15
Durata del corso: dal 14.09.21 / 16.09.21 fino al termine dell'anno scolastico (non ci sono lezioni il giovedì grasso a San Nicolò e durante le ferie scolastiche)
Luogo del corso: area corsi, sala boulder
Partecipanti: 12
Costi: € 220,-

Dai 14 ai 18 anni
Giorno e orario: martedì e giovedì, ore 18.15–20.15
Durata del corso: dal 14.09.21 / 16.09.21 fino al termine dell'anno scolastico (non ci sono lezioni il giovedì grasso a San Nicolò e durante le ferie scolastiche)
Luogo del corso: area corsi, sala boulder
Partecipanti: 12
Costi: € 220,-

Offerte speciali

Compleanno per bambini

(Dai 7 anni in poi) È il tuo compleanno e ti manca l'idea giusta per fare una sorpresa ai tuoi amici? Allora festeggia il tuo compleanno alla Vertikale! Diversi giochi ti faranno conoscere la sala boulder. Chi ce la farà ad arrivare fino in cima? E per concludere vi aspetterà una bella torta e una bevanda al bar Horizontale! Happy Birthday!

Costi:
2 ore (1,5 ora di giochi d'arrampicata e mezz'ora per mangiare la torta): fino a 6 bambini € 115,-
2 ore (1,5 ora giochi d'arrampicata e mezz'ora per mangiare la torta): fino a 12 bambini: € 175,-
Per motivi di spazio, non è possibile garantire tutte le date!
Avviso: è obbligatoria l'iscrizione anticipata.

Corso "Genitori-Bambini"

Al centro dell'attenzione sono i più piccoli dai 3 ai 5 anni. I genitori con l'aiuto di un istruttore imparano a fare sicura ai loro bambini. Inoltre qualche gioco di arrampicata aiuterà i genitori a mantenere alta la motivazione dei bambini durante il periodo d'arrampicata.

In futuro siamo certi che le escursioni in famiglia si svolgeranno in modo sicuro (per ulteriori informazioni vedi le nostre offerte).

Durata: 2–3 lezioni, 1 lezione = 1 ora
Partecipanti: massimo 4 Persone
Prezzo: 35 Euro a famiglia / entrata
Nel prezzo è compreso: l'entrata e il materiale di noleggio

Corsi flessibili

Le seguenti premesse sono da rispettare:
- i partecipanti devono essere soci AVS
- devono esserci almeno 4 partecipanti
- devono esserci almeno 4 lezioni
- i corsi flessibili valgono come corsi di prova

I costi del corso si sviluppano secondo il seguente modello:
- adulti (a partire dai 18 anni): 25 Euro a lezione (2 ore a lezione)
- adolescenti (dai 12 ai 17 anni): 16 Euro a lezione (1,5 ore a lezione)
- bambini (dai 7 ai 11 anni): 13 Euro a lezione (1,5 ore a lezione)

Se bambini e adulti partecipano nello stesso gruppo, il prezzo di 13 Euro per lezione vale per le due ore degli adulti.

Ora privata

Un istruttore di roccia ESCLUSIVAMENTE per te? Da noi è possibile. Lui ti aiuta a imparare al meglio tutto sull'arrampicata sportiva. Le ore sono pianificabili individualmente. Inoltre con l'ora privata hai diritto all'entrata e all'attrezzatura compresi nel prezzo. Trovi ulteriori informazioni alla Vertikale.

Costi:

1 persona	50,- €/h
2 persone	60,- €/h
3 persone	70,- €/h
1 persona - soci AVS/FASI	40,- €/h
2 persone - soci AVS/FASI	50,- €/h
3 persone - soci AVS/FASI	60,- €/h

Avviso: preghiamo di stabilire un appuntamento almeno 3 giorni prima. Il numero massimo di 3 partecipanti non può essere superato.

VERTIKALE

Berge erleben
AVS
ALPENVEREIN SÜDTIROL

Camp estivo al Centro d'arrampicata Vertikale Bressanone 2022

Offriamo intrattenimento estivo per bambini tra i 7 e i 13 anni al Centro d'Arrampicata Bressanone e dintorni.
Arrampicare, eventualmente anche in falesia e in Parco Avventura, nuotare, giochi e movimento nel nostro prato, giochi nel bosco e molto altro sono sicuramente una grande offerta per voi!

Settimana 1: 20.06.2022-24.06.2022
Settimana 2: 27.06.2022-01.07.2022
Settimana 3: 04.07.2022-08.07.2022
Settimana 4: 11.07.2022-15.07.2022
Settimana 5: 18.07.2022-22.07.2022
Settimana 6: 25.07.2022-29.07.2022
Settimana 7: 01.08.2022-05.08.2022
Settimana 8: 08.08.2022-12.08.2022

iscrizioni dal 14.03.2022
salvo cambiamenti

Non vediamo l'ora di averti con noi!

EDELRID

NEO 3R 9,8 MM

Ein Seil hergestellt aus Seilen

Der Kreis schließt sich. In langjähriger Entwicklungsarbeit ist es uns jetzt gelungen, ein Seil herzustellen, dass zur Hälfte aus recycelten Seilen besteht: Das NEO 3R 9,8 MM - ein Meilenstein in Sachen nachhaltiger Seilproduktion.

www.edelrid.com